



## PRESSE-INFORMATION

- ~~ Wie uns die Giganten der Meere zu mehr Tiefe führen
- ~~~ Was uns die Welt der Wale über unser Leben lehrt
- ~~ Ein Buch für alle, die ihrer Sehnsucht folgen wollen
- ~~~ Erscheint am 1. August 2018 bei bene!

ISBN 978-3-96340-020-9 ~ € [D] 18,- / € [A] 18,50  
Klappenbroschur ~ 192 zweifarbig gestaltete Seiten

## Die Weisheit der Wale

Wale – sie sind die Giganten der Meere. Sie leben in engen Familienbanden und haben einen besonderen Orientierungssinn und sie leben in zwei Elementen: an der Oberfläche und in der Tiefe. Sie tauchen ab, um wieder aufzutauchen. Stark, souverän, anmutig.

Persönlich, kenntnisreich und lebensnah erzählt die Natur-Coaching-Expertin Steffi Schroeter von der Weisheit der Wale und macht deutlich, warum auch wir manchmal abtauchen müssen, um gestärkt wieder neu aufzutauchen. Warum uns das permanente Leben an der lärmenden Oberfläche angreifbar macht. Und warum der Gang in die Tiefe unseres Daseins unausweichlich für uns ist, um immer wieder neu Orientierung zu finden.

Einen Sommer lang ist Steffi Schroeter, eine Deutsche, die seit vielen Jahren auf der dänischen Insel Bornholm lebt, in die Welt der Wale eingetaucht – am Nordmeer, der arktischen See. Schon seit frühester Kindheit fühlt sie sich verbunden mit den mächtigen Tieren, die sie an die Urkraft in uns selbst erinnern. Ihr Buch ist ein biografischer Ratgeber voller Empathie für die größten Wesen der Weltmeere – und eine kluge Anregung für kleine Tauchgänge in unserem Leben.

*»Was ist es genau, das mich von Kindesbeinen an den Walen fasziniert? Ich glaube, es ist die Freiheit und Selbstbestimmtheit, die ihre Lebensweise auf mich ausstrahlen. Und es ist jenes Element, in dem sie auf ihrer Lebensreise unterwegs sind: Wasser. Wir sehnen uns nach Freiheit und Selbstbestimmtheit, wenn wir grundlegend verunsichert sind. Und nach dem großen, weiten Meer mit der scheinbar unendlichen Tiefe, die uns so viel Platz und Raum gibt, einfach abzutauchen.«*

Steffi Schroeter



## Über die Autorin Steffi Schroeter

Schon als Kind fühlt sich Steffi Schroeter sehr verbunden mit dem Meer und den Walen und wäre damals gerne Walforscherin oder zumindest Tierpflegerin geworden. Doch wie bei so vielen von uns rief die Erwachsenenwelt sie nach dem Abitur dazu auf, etwas »Ordentliches« zu werden und so studierte sie Politologie und wurde PR- und Marketingberaterin.

Doch die Sehnsucht blieb und so träumte sie sich aus ihrem Büro in der Innenstadt Hamburgs immer wieder ans Meer und zu den Walen.

Im Jahr 2006 kehrt die heute 51-jährige der Marketingwelt den Rücken und wandert mit ihren zwei Söhnen und ihrem Mann auf die dänische Insel Bornholm aus.

Dort am Meer geht sie schließlich auch ihrer lebenslangen Sehnsucht nach und wird »Walforscherin im Herzen«. Sie reist zu den Orca-, Buckel- und Pottwalen nach Nordnorwegen und taucht ein in die Welt der Wale. Sie knüpft ein Netzwerk mit Walforschern in der ganzen Welt, beschäftigt sich eingehend mit den »Giganten der Meere« und entdeckt am Nordmeer, dass das Abtauchen der Wale durchaus auch für uns Menschen ihren Sinn haben kann. Und dass die Tiefe im Leben das ist, was uns allen heute in unserer schnelllebigen Welt oft fehlt.

Als Naturcoach macht Steffi Schroeter Menschen Mut, es den Walen wie bei deren Tausenden von Kilometer langen Wanderungen durchs Meer gleichzutun, und das innere Navigationssystem wieder zu nutzen, um den eigenen und erfüllenden Weg durchs Leben zu finden.

»Was mich persönlich erfüllt? Menschen darin zu begleiten, dass sie Klarheit, Ruhe und neue Entschiedenheit finden«, sagt Steffi Schroeter. »Wir alle haben verlernt, auf die eigene Bedürfnisse zu achten, den Rhythmen des Lebens zu folgen und geerdet zu leben. Und zugleich bin ich überzeugt: Jeder Mensch hat zu seiner eigenen Tiefe einen Zugang. Er findet ihn in sich – und in der Natur. Es lohnt sich, ihn zu suchen. Wenn ich meine innere Tiefe gefunden habe, dann kann ich Kraft und Ruhe nach außen geben.«

Mehr über die Autorin erfahren Sie unter [www.steffischroeter.de](http://www.steffischroeter.de)



Foto: © Marten Brill

## Mit den Walen unseren Sehnsüchten nachspüren

### Die Sehnsucht nach dem Abtauchen

Wir leben oft permanent an einer lärmenden Oberfläche, die allzu oft die innere Stimme, die eigenen Bedürfnisse nach Ruhe und Kraft übertönt. Für die Tiefe des Meeres sind unsere Körper nicht gemacht. Trotzdem hat unsere Seele die Sehnsucht nach dem Abtauchen.

*Auch wenn ich nicht weiß, wie bewusst oder reflektiert Wale entscheiden: Sie tauchen dann ab, wenn ihnen danach ist. Wenn ihnen ihr Instinkt sagt: Jetzt ist die richtige Zeit, der passende Moment dafür. Sie sorgen für sich selbst.*

*Im Vergleich zu den Walen ist es für uns schwer, zu fühlen, wann der Moment zum Abtauchen gekommen ist. Wann ist uns etwas zu viel? Es ist so herrlich, mal dazu zu stehen, eine Verabredung abzusagen, weil einem einfach danach ist. Weil ich – wie der Wal – ein Gespür dafür habe, wann ich von der Oberfläche verschwinden will.*

### Die Sehnsucht nach Orientierung

Wir haben verlernt, intuitiv den Weg zu wählen, der für uns vorgesehen ist. Haben verlernt zu spüren, wann es Zeit ist, aufzubrechen, um fischreichere Gewässer aufzusuchen oder um Familienverbände zu bilden. Wir haben vergessen, uns alleine auf den Weg zu machen, um neue Gewässer zu erkunden.

*Die Orientierung der Wale vollzieht sich in einem Wechselspiel mit dem Außen, der Natur, den Gegebenheiten. Darüber habe ich mich mit Tiu, einer Walexpertin, die ich auf den Vesterälen kennengelernt habe, ausgetauscht. Und dann kam mir der Gedanke: Hinter den Schwierigkeiten, die mir Menschen oft erzählen, stecken Fragen, die den Orientierungssinn von uns Menschen betreffen. Damit meine ich keine Orientierung an Landmarken oder örtlichen Gegebenheiten, sondern die der inneren Ausrichtung, der Klarheit für Entscheidungen – und überhaupt den Mut, an den eigenen Weg zu glauben.*

*Wir vergessen oder leugnen, dass wir einen inneren Kompass haben. Ein Ortungssystem, das uns mit in die Wiege gelegt wurde: das Wissen um das eigene Glück, den eigenen Weg. Das Wissen um die eigene Berufung, die Gabe, die Aufgabe im Leben. Das Wissen darum, welche Menschen mich nähren und wachsen lassen. Ein Wissen darum, welche Breitengrade für mein Leben richtig sind, ob Wärme oder Kälte, Süden oder Norden? Das innere Wissen darum, wer ich bin.*

## Die Sehnsucht nach uns selbst

Die eigene Tiefe finden, das kennen, was einen ausmacht: »Ich bin überzeugt, dass jeder, der seinen eigenen Kern entdeckt, zugleich so etwas wie einen Ruhepol für das Leben gefunden hat.«

*Da kommen Dinge und Lebensphasen auf uns zu, die wir oft mit dem Begriff »Stürme des Lebens« bezeichnen: Die Trennung vom Partner wird unvermeidlich, weil dieser sich schon länger innerlich verabschiedet hat; ein Elternteil stirbt, ohne dass man sich mit ihm ausgesöhnt hat; ein falsches Wort trübt die Beziehungen in der Nachbarschaft; man muss sich eingestehen, dass die Berufswahl die falsche war. So etwas passiert jedem und immer wieder. Es geht nicht darum, diese Zeiten zu umschiffen, sondern in den Stürmen das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Kurs zu behalten. Und das Wissen, in sich zu haben: Ich schaffe das, weil ich tief in mir ruhe und die Dinge, die passieren, meinen Kern nicht zerstören.*

*Wir können uns mehr vertrauen, als wir gemeinhin denken. Jeder Mensch hat einen wichtigsten Partner im Leben: sich selbst – und er hat die Fähigkeit, sich auf sich selbst verlassen zu können. Vollständig. Was für ein Geschenk!*

## Die Sehnsucht nach Tiefe

Wie viele Menschen führen ein Leben, das sich mehr an der Oberfläche abspielt als in der Tiefe? Die gute Nachricht ist: Niemand hat die Tiefe abgeschafft, wir haben nur verlernt, sie zu spüren und unseren eigenen Sehnsüchten auf den Grund zu gehen.

*Der tauchende Wal mit seiner imposanten Fluke ließ mich in mir nachspüren, wie es sich eigentlich bei mir mit dem Leben an der Oberfläche und in der Tiefe verhält. Ich war nicht darauf gefasst gewesen, dass dieser tauchende Wal mich so ins Nachdenken bringen könnte. Das Bild wirkte nach. Und ich sehnte mich dem tauchenden Wal hinterher. In die Tiefe. Zu größerer Tiefe in meinem Leben.*

*Die Wellen spiegelten sich im Licht der Mitternachtssonne und zogen mich für einen Augenblick in ihren Bann. Währenddessen kam mir ein Gedanke, den ich in meinem Buch festhielt: Wie verhält es sich in meinem Leben mit der Oberfläche und der Tiefe? Ein gutes Bild, das meine Gedanken weitertrieb. Mit einem Mal wurde mir klar, nach welchem Rhythmus ich mich lange gesehnt hatte – in Zeiten, in denen mein Alltag an mir vorbeihuschte und ich immer wieder nach Orientierung suchte. Es war das Wechselspiel von Oberfläche und Tiefe.*



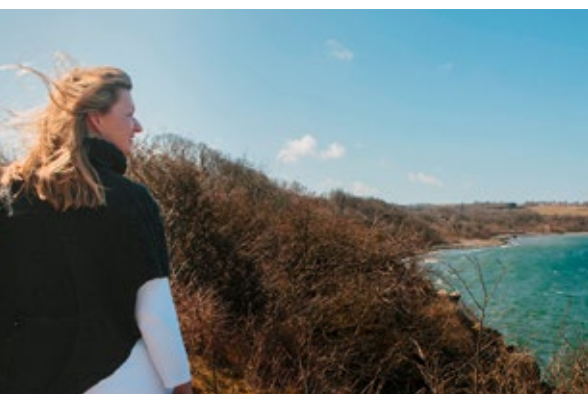
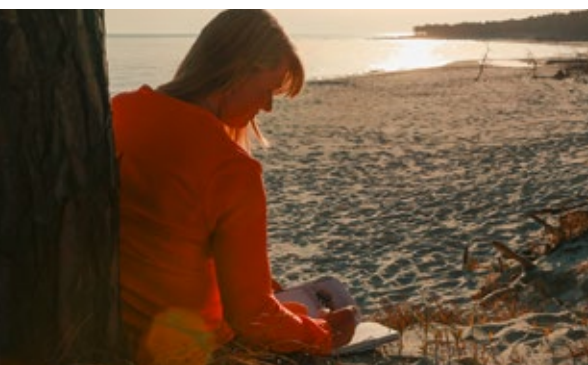


*Oberfläche und Tiefe – das sind für mich zwei Bereiche im Alltag. Beide gehören zusammen – so, wie zwei Seiten ein und derselben Medaille. Allerdings nehmen wir meist nur die Oberfläche wahr. Tiefe dagegen wird vernachlässigt.*

*Wir haben vergessen, dass es innere Welten und Bilder gibt. Dass Träume und Fantasien real werden können. Dass Stille in uns ist. Dass unter der Oberfläche das Leben beginnt. Dass das Leben damit Tiefe bekommt.*

## Die Sehnsucht nach dem Hellen im Dunklen

Dort, wo keine Sonne scheint, wo kein Lichtstrahl hineindringt, dort herrscht die Finsternis. Die Tiefe des Meeres ist so eine dunkle Zone. Und es ist nicht der einzige Ort, an dem man nach Licht suchen möchte.



*Sobald wir alles um uns herum abschalten und das Oberflächliche verlassen, wird es still um uns.*

*Diese Stille ist nicht nur angenehm. Denn in dieser Stille können Gefühle in uns hochkommen, die uns wie eine große Welle überschwemmen und mitreißen. Schaffen wir es, uns auf diese Flut der Gefühle einzulassen, so passiert etwas mit uns, auf das wir uns vorbereiten sollten: Wir fühlen womöglich auch einen tiefen Schmerz. Einen Schmerz, der lange von einer dicken Schicht an Belanglosigkeiten, Aktionismus und Ablenkungen verdrängt wurde. Dieser Schmerz kann verschiedene Ursachen haben: Erfahrungen, die wir einmal gemacht und in uns vergraben haben. Bilder, die hochkommen, Ängste, die in uns lauern.*

*In unserer Kultur sind wir immer mehr dazu übergegangen, schlechte Gefühle oder auch Angst nicht mehr zu durchleben, sondern sie zu unterdrücken. Doch es ist so elementar für uns, der Furcht zu begegnen, der Dunkelheit. Dunkelheit und Stille lösen in vielen von uns Unbehagen aus, Unruhe und einen Fluchtimpuls.*

*Wer den Mut aufbringt und ins Fühlen kommt, kann das Problem angehen. Wir kommen durch den Schmerz in die Energie der Veränderung, des Anpackens, des Aufstehens, des Aufmuckens, des Kämpfens. Dabei hilft uns das Vertrauen darauf: Das Licht ist immer da, wir können seine Boten werden.*

## Die Sehnsucht nach der eigenen Bestimmung

Auf den ersten Blick gleicht jeder Pottwal dem anderen. Farbe und Hautbeschaffenheit, Länge, Breite und Körperbau scheinen einigermaßen identisch. Doch auch wenn es bei flüchtiger Betrachtung nicht so wirkt: Jeder Wal ist anders. Jeder ist ein Individuum. So wie wir Menschen. Zum Glück!

*Wir Menschen sind Individuen. Jeder ist einzigartig, besonders, ein Unikat. Mit einer eigenen Schönheit, Größe und Haltung. Mit eigenen Werten, Vorstellungen und Würde. Das vergessen wir nur sehr oft. Denn unsere Sozialisierung, unsere Erziehung macht uns häufig schon früh zum Schwarmfisch.*

*Unsere Einzigartigkeit unterscheidet uns von anderen – und sie kann uns im Leben immer wieder aufrichten.*

*Jeder von uns hat so etwas wie einen Auftrag im Leben, eine Art Bestimmung, die er finden und der er folgen muss. Vielleicht auch eine konkrete Tätigkeit. Das Besondere dabei: Diese Suche kostet Kraft – und sie gibt Kraft zurück. Es entsteht ein Kreislauf, bei dem die Kräfte im Fluss sind. Das kann auch ein Ort sein, an dem ich meine Besonderheit spüre. Oder der Ort, an dem ich mich selbst verliere – und manchmal auch Zeit und Raum vergesse. Hier kann ich ganz ich sein und auch in unsicheren Zeiten Halt finden. Von hier aus kann ich gute Entscheidungen treffen.*



## Die Sehnsucht nach Gemeinschaft

Die Grindwale haben, ebenso wie die Orcas, eine sehr enge Familienstruktur, die matriarchalisch geprägt ist, das heißt, ein weibliches Tier führt die Familie an. Durch die starken familiären Bindungen, hatte ich in der Vorbereitung meiner Reise gelesen, sind Massenstrandungen von mehreren Hundert Grindwalen keine Seltenheit. Dabei bleibt die Gruppe oft eng zusammen und folgt beschützend dem weiblichen Leittier.

Wenn wir Menschen sehen und fühlen möchten, was es heißt, miteinander zu leben, bedingungslos und ohne Wenn und Aber seinen „Clan“ zu lieben, dann müssen wir uns nur diese Geschöpfe anschauen. Diese Tiere bringen in uns etwas zum Klingen, was wir oft in der reinen und tiefsten Form verloren haben: Gemeinschaft. So vorbehaltlos, dass man füreinander da ist, sich beschützt, füreinander kämpft und zur Not für den anderen stirbt.

*Manchmal denke ich, dass die Gattung Mensch immer mehr verlernt, was Gemeinschaft ist und wie sie gelebt wird. Die Individualisierung nimmt zu, die Familie verliert an Wert, oder zumindest nimmt man sich keine Zeit mehr dafür, Familienbande zu pflegen.*

*Trotzdem ist es oft so, dass wir in Krisenzeiten zusammenrücken. Wenn etwas Unvorhergesehenes unser Leben aus den Angeln hebt, werden wir wieder zum Herdentier, dann suchen wir die Nähe anderer, helfen und stützen. Dann besinnen wir uns darauf, dass Familie und Gemeinschaft wichtige Lebenselixiere sind. Wenn wir lieben und in Krisenzeiten und Gefahren füreinander eintreten und kämpfen, sind wir stark und innerlich erfüllt.*

## Impressionen aus Nordnorwegen

Ein Film von Steffi Schroeters Sohn Mats



LOFOTEN 2017 - an experience of a lifetime

<https://www.youtube.com/watch?v=YmhG20Wl6S0>